

PRANAYAMA

LA SCIENZA DELLA RESPIRAZIONE



Inspira la Vita

Scuola di Yoga Vol. 1

ANAND GUPTA

Titolo

Pranayama:
La Scienza della Respirazione

Inspira la Vita

Anand Gupta

© Anand Gupta, 2016
All Rights Reserved

Contenuto

Titolo

Contenuto

Introduzione

Capitolo 1: Cos'è il Pranayama?

Capitolo 2: Il segreto è la preparazione: Farlo nel modo giusto

Capitolo 3: Cominciare – Imparare le basi

Capitolo 4: Esercizi di Pranayama per Principianti

Conclusione

Disclaimer

Fascetta pubblicitaria

Introduzione

Forse non lo sai, ma fai più di 21.000 respiri al giorno e in maniera del tutto inconscia. Il Pranayama è un'antica pratica che ti aiuta a respirare al meglio. Imparare a gestire il ritmo naturale del tuo corpo e ad osservare coscientemente il cambiamento in corso, è questo ciò di cui si occupa il Pranayama. Praticandolo regolarmente, diventi capace di controllarlo. Tuttavia ti starai chiedendo prima di tutto perché è importante avere questo controllo. Perché è considerato come l'antica arte della respirazione e cos'è capace di offrire? Ci sono alcune domande ovvie e importanti alle quali risponderemo con questo eBook.

Per capire la logica che c'è dietro il Pranayama, c'è bisogno di spostare l'attenzione sulla tua respirazione e sul modo in cui è associata al tuo stato emotivo. Questo vale anche per qualsiasi altra attività fisica che facciamo. La nostra respirazione a volte è superficiale, a volte veloce e a volte ha un ritmo nervoso. Nel momento in cui sei in grado di controllare la tua respirazione, vedrai come sarai capace di controllare le tue reazioni e le tue emozioni.

Questo eBook ti servirà da guida nel caso in cui deciderai di integrare il Pranayama nella tua vita. Ti illustreremo la sua breve storia, i benefici di questa antica pratica di respirazione, come fare, cosa non fare e tutte le informazioni di base collegate a questa. Cominciamo insieme questo percorso spirituale che ti inizierà ai benefici della buona salute e del benessere.

Capitolo 1: Cos'è il Pranayama?

Il Pranayama, conosciuto anche come “scienza della respirazione” e al quale ci si riferisce come il “cuore dello yoga”, ha origine da due parole, prana e ayama. Prana indica l’energia e la vitalità presente in ognuno di noi e che può essere chiamata anche respiro, Ayama invece indica l’allungarsi, il direzionare, l’estendere e il misurare. Insieme, pranayama vuol dire direzione, controllo e regolazione del tuo respiro. Sapevi di utilizzare solo il 10% della capacità dei tuoi polmoni? Ciò causa mancanza di ossigeno nelle cellule e ti rende sensibile a diversi disturbi come problemi cardiaci, cancro, diabete, ecc. Il Pranayama ci rende capaci di utilizzare i nostri polmoni in tutta la loro capacità. Di conseguenza, le cellule nel nostro corpo ricevono la quantità di ossigeno richiesta per funzionare alla perfezione.

Storia e Origine del Pranayama

Il Pranayama è un'antica arte e un approccio guidato al controllo del tuo respiro. Si pratica il Pranayama in aggiunta alle posizioni Yoga. Se l'obiettivo dello Yoga è quello di espandere il tuo corpo o la tua struttura fisica, il Pranayama riguarda il riempire quello spazio non solo con respiri ma anche con energia positiva. È per questo motivo che molti esperti lo chiamano estensione della forza vitale. La pratica del Pranayama risale alle origini dell'Induismo, nel 483 a.C. Tuttavia, è importante osservare che lo Yoga e il Pranayama non seguono nessun credo religioso e possono essere praticati da chiunque.

Lo Yoga e il Pranayama, praticati in maniera diffusa dalle persone di tutto il mondo, hanno avuto origine alla fine del XIX secolo e agli inizi del XX secolo. In tutta la sua evoluzione, lo stesso yoga veniva considerato come un sinonimo di meditazione. Ogni pratica dello yoga richiede il concentrarsi sulla respirazione, così da focalizzarsi sulla mente e favorire la pace meditativa.

La pratica, basata su diversi studi, cominciò con Siddhartha Gautama, che morì tra il 483 a.C. e il 400 a.C. e praticò lo yoga per tutta la vita. Nella sua biografia, è piuttosto evidente che quando cominciò la sua ricerca per l'illuminazione, cominciò col gestire le tecniche di respirazione. È stato dimostrato nel corso degli anni che quando si focalizza l'attenzione sulla respirazione dello yoga, la pratica diventa mentalmente rilassante. Con la pratica graduale, la tua postura e la tua respirazione diventano equilibrate. Storicamente è giusto affermare che il Pranayama è l'essenza o il fulcro dello yoga.

Perché è importante il Pranayama?

Ottima domanda! Il Pranayama è basilare per il tuo benessere e per la tua serenità. Molte persone possono garantire i suoi vantaggi riguardo alla cura di disturbi comuni come pressione sanguigna, problemi cardiaci, ostruzione delle arterie, diabete, cancro, obesità, asma, stitichezza, acidità, problemi della pelle, tumori, tiroide, depressione e molti altri problemi di salute!

Se utilizzato regolarmente, il Pranayama diventa un ottimo strumento per frenare lo stress della nostra vita quotidiana. Indipendentemente dalla quantità di stress della tua vita, puoi calmare la tua ansia praticando il Pranayama abitualmente.

Fai respirare una nuova vita alle tue cellule

Ogni cellula del tuo corpo ha energia e vita se ha a disposizione una quantità sufficiente di ossigeno. Di conseguenza, anche il sistema immunitario del nostro corpo migliora in maniera significativa. Facendo del Pranayama un'abitudine quotidiana, noterai che il tuo corpo si sentirà forte e sano dall'interno. La cosa bella della buona salute è che si irradia dall'interno e ti fa risplendere! Infatti noterai da solo che il cominciare la pratica ti rafforzerà gradualmente, rendendoti sano e forte.

Puoi praticare uno o una combinazione di Pranayama, a seconda del tuo tempo disponibile e della tua flessibilità. In questo libro ti suggeriremo alcuni dei Pranayama più facili ed efficaci, i loro benefici e la tecnica per praticarli nel modo giusto.

Sei un principiante?

Se sei un principiante, la buona notizia è che stai per cominciare un percorso soddisfacente di spiritualità, salute ed energia. Prima di immergerti nell'argomento e dare un'occhiata più approfondita a ciò che tratta, è importante per te capire dalle basi se sei capace di mettere in armonia la tua mente, i tuoi sensi e il tuo respiro con questa pratica in maniera consapevole.

I punti essenziali del Pranayama

Non importa che tipo di esercizio tu stia facendo. È sempre necessario che tu crei un ambiente positivo che renda la tua pratica più piacevole ed efficace. Allo stesso modo, anche il Pranayama richiede dei punti essenziali per rendere i tuoi esercizi di respirazione un'esperienza terapeutica.

Ci sono cinque cose di cui hai assolutamente bisogno per praticare il Pranayama – un posto comodo, un momento in cui vieni distratto poco o preferibilmente per niente, alimentazione equilibrata, leggera e nutriente, pazienza e tenacia per praticare il Pranayama con zelo e, cosa più importante, la purificazione del tuo nadi, conosciuto anche come Nadi-Shuddhi.

- **-Alimentazione, zelo e nadi-shuddhi:** Questi tre aspetti del Pranayama vanno di pari passo. Prima di poter cominciare gli esercizi di respirazione, assicurati che il tuo nadi, il canale dal quale ha origine il flusso di energia, sia puro. Una volta purificato il tuo nadi, entri nella fase dello yoga chiamata 'Arambha'.
- La persona che pratica il pranayama avrà una buona digestione e, quindi, un buon appetito, un atteggiamento positivo, coraggio, energia, forza e pelle splendente che la farà sembrare più attraente. Chi fa yoga e pratica il pranayama dovrebbe regolare la propria alimentazione con il suryanadi o pingala, ovvero quando il respiro fuoriesce dalla narice destra. Poiché il pingala regola il calore, aiuta a digerire velocemente il cibo. Non praticare mai il pranayama subito dopo i pasti né quando sei affamato.
- **L'importanza del posto:** una stanza tranquilla isolata con un bel punto piacevole nella quale non verrai disturbato è molto importante per il Pranayama e per la meditazione che segue. Puoi farlo a casa, sulla riva di un fiume, in cima a una collina, sul tuo balcone o anche nella tua stanza. Dipende da dove ti senti più a tuo agio e dove puoi dedicare la massima attenzione alla tua pratica di respirazione. Tuttavia, assicurati di avere l'appoggio adeguato del tuo insegnante di yoga o di altri esperti. In un ambiente creato per venire incontro ai bisogni di una pratica yoga ti sentirai motivato a seguire la tua routine in maniera diligente.
- **Il momento della giornata:** Il periodo migliore per cominciare a praticare il Pranayama è nel Vasanta Ritu o stagione primaverile. Anche l'autunno è un buon periodo perché queste stagioni sono state descritte nei testi antichi come piacevoli grazie al tempo né troppo caldo né troppo freddo. Scegli sempre un momento della giornata con un bel tempo, se lo fai fuori. Evita di fare il pranayama di pomeriggio o di notte. Nonostante il momento ideale sia la mattina presto o all'alba, puoi praticare il pranayama anche di sera, appena prima del tramonto.
- Il Pranayama è stato spesso descritto come la migliore pratica per ridare vita alla mente e al corpo, insieme ad una serie di altri vantaggi di cui si può godere praticandolo attentamente. Con questo eBook speriamo davvero che tu apprenda le nozioni di base del funzionamento del pranayama, come farlo correttamente e cosa necessiti per rendere il tuo ambiente favorevole alla pratica. Una volta imparata l'arte del controllo della respirazione, riuscirai a notare un senso di calmo equilibrio nella tua vita, maggiore concentrazione e una salute migliore.
- Ci sono praticanti di yoga che hanno raggiunto livelli eccellenti di controllo del respiro e riescono a trattenerlo fino a mezz'ora! Nonostante sia un lungo cammino, questa guida rappresenta il tuo primo passo per arrivarci, nel caso tu voglia farlo!

Capitolo 2: Il segreto è la preparazione: Farlo nel modo giusto

Il primo passo cruciale per praticare il Pranayama consiste nella preparazione. Se impari a respirare, puoi perfezionare la tua sessione di yoga e ricavarne il massimo. Una volta acquisita la giusta tecnica, riuscirai ad avere più energia e vitalità che ti aiuteranno a mantenere la tua concentrazione mentale e ad aumentare la produttività per un periodo di tempo. Praticare yoga e pranayama regolarmente, infatti, ti aiuterà anche a dormire meglio e a darti un risveglio più carico per il giorno dopo.

Yoga e Pranayama insieme aumenteranno la tua consapevolezza sul tuo consumo di forza vitale. Con l'apprendimento, respirerai più aria che avrà un impatto rinfrescante sul tuo corpo, dato che perfezionerà il tuo sistema circolatorio. Qui trovi alcuni passi da fare per la preparazione al Pranayama.

Sincronizza il Respiro con le tue Azioni

Questo è il primo e importantissimo passo per praticare bene il Pranayama. Se il tuo corpo non è ritmicamente connesso alla tua respirazione, non sarai capace di sbloccare le sue reali potenzialità. Imparando la tecnica, sarai in grado di canalizzare l'energia nel tuo corpo con il Pranayama. Lo Yoga consiste nell'imparare a bilanciare l'energia nel tuo corpo in modo da raggiungere la zona che ne ha più bisogno. La nostra respirazione regolare non basta per raggiungere quest'obiettivo. Serve molta concentrazione, impegno e pratica per imparare ad indirizzare l'energia positiva del tuo corpo alle zone che ne sono prive.

Conosci i Bisogni del tuo Corpo

Il Pranayama in sé è estremamente vasto. Ci sono alcuni esercizi di respirazione che daranno energia al tuo corpo ed altri che ti faranno sentire più stanco. Indipendentemente da quale potrebbe essere il bisogno del tuo corpo, ci sono alcune cose che dovresti considerare prima di cominciare la pratica del pranayama.

- Comincia in maniera lenta e aumenta gradualmente di un paio di minuti ogni giorno al ritmo che senti naturale per i bisogni del tuo corpo. Non dovrai attenerti ad un programma di una volta al giorno. Puoi farlo tutte le volte che vuoi.
- Trova un luogo tranquillo nel quale non verrai disturbato. Per una concentrazione massima, è meglio farlo in un posto con una giusta temperatura. Non dovrebbe essere né troppo freddo né troppo caldo, dato che può avere effetto sulla tua respirazione. Ad esempio, se c'è troppo freddo, può diminuire la respirazione comprimendo le vie respiratorie.
- Evita di praticare il Pranayama se stai avendo difficoltà nel respirare. Se le tue vie respiratorie sono bloccate o se devi sforzarti molto per respirare profondamente, è consigliabile fermarsi. Cercare di inspirare ed espirare con forza con le narici bloccate può renderle più tese. Per questo motivo è meglio soffiarsi il naso e pulire le narici per permettere al respiro di passare più liberamente attraverso le vie respiratorie.
- La posizione mentre si pratica il Pranayama dovrebbe essere comoda, dato che dovrai restarci per molto tempo. Se sei comodo, il tuo cervello non perderà la concentrazione e non si distrarrà. La posizione del tuo corpo è infatti molto importante per permettere alle tue vie respiratorie di aprirsi. Sedersi nella posizione del loto metterà il tuo corpo in posizione retta e terrà le vie respiratorie libere. Puoi anche sederti nella posizione del mezzo loto se il tuo corpo è più flessibile. Puoi anche sederti a gambe incrociate con una gamba davanti.
- Allunga sempre la schiena quando ti metti in posizione, su una sedia o sul pavimento. Allunga la parte superiore della testa verso il cielo e stendi la schiena il più possibile. Allunga le spalle allargando le scapole e facendole scendere verso la parte bassa della schiena. Tieni in dentro l'ombelico, così che la curva della parte lombare si allinei con la tua colonna vertebrale. Tieni leggermente il mento verso il petto.

Quando hai raggiunto la posizione perfetta, sei pronto per cominciare il pranayama. Ricorda di andare in bagno prima della preparazione.

Ci sono alcune regole che si dovrebbero seguire se si pratica il Pranayama a casa. Se è vero che queste regole non sono sacrosante e possono essere modificate, prova ad attenerti ad esse il più possibile per il tuo stesso vantaggio. Devi sempre rivolgerti al tuo insegnante di yoga prima di fare cambiamenti drastici a questa routine.

Una stanza per la Meditazione

Casa tua ha una stanza isolata che puoi sfruttare per la meditazione? Se sì, chiudila a chiave. Non permettere a nessuno di entrarci, a parte te, così da conservare la sua purezza e la sua sacralità. Se una stanza isolata è chiedere troppo, puoi sempre dedicare un angolo tranquillo della tua stanza alla pratica del Pranayama. Per collegare a quella parte della stanza o della casa ad un livello spirituale, metti una foto del tuo guru o qualcosa nel quale credi davvero, così da concentrarti mentre pratichi il Pranayama. Medita con quell'immagine ogni giorno prima di cominciare la tua sessione di pranayama. Puoi anche accendere un bastoncino d'incenso nella tua stanza per una terapia aromatica. Puoi rendere il tuo angolino ancora più spirituale mettendoci dei testi sacri come il Bhagavada Gita, Ramayana, Yoga Vashishta, ecc. Puoi usare un materassino per lo yoga o piegare una coperta in quattro parti e metterci un pezzo di stoffa bianca morbida sopra. Questo punto sarà il tuo asana. Ora mettiti in posizione su questo asana e comincia la meditazione prima del tuo pranayama.

Il momento migliore per il Pranayama

La mattina presto è il momento migliore per praticare il Pranayama, un'ora o due dopo l'alba sarà un ottimo momento per cominciare, dato che a quest'ora l'ossigeno nell'aria è al massimo. Per non parlare del fatto che anche il tuo corpo è completamente rigenerato e la mente sgombra da ogni pensiero. È considerato il momento ideale anche perché il tuo stomaco è vuoto e tutto il cibo della sera prima è completamente digerito. Prima di cominciare l'asana o il pranayama, assicurati di avere l'intestino libero. Se non riesci a farlo di mattina, puoi anche farlo di sera, al tramonto.

Il luogo migliore per praticare il Pranayama

Fai sempre gli esercizi di respirazione in una stanza ventilata, pulita e in ordine. La tua stanza dovrebbe offrire uno spazio sufficiente per ospitare il materassino da yoga e permetterti di muoverti liberamente. La stanza dovrebbe anche essere tranquilla, così da non farti distrarre da suoni o rumori provenienti dalle altre stanze. Puoi anche praticare il Pranayama in giardino o su un prato, se il tempo lo permette. Tuttavia, evita di farlo all'esterno se c'è troppo vento. Evita anche di farlo vicino a un ventilatore o un climatizzatore, poiché questi interferiscono con la normale temperatura corporea e potrebbero farti raffreddare.

Regole di alimentazione

Poiché il Pranayama coinvolge tutto il corpo, non mangiare nulla almeno 3-4 ore prima di cominciare la pratica.

Linee guida per l'alimentazione per il Pranayama

Non importa quale tipologia di esercizio stai facendo, devi sempre seguire una dieta bilanciata. I pasti vegetariani sono molto salutari e devono essere la tua scelta preferita ogni giorno. Sono anche facili da digerire e aiutano ad avere l'addome libero.

Regole per l'idratazione

Bevi sempre acqua almeno 30 minuti prima del Pranayama. Puoi anche bere un bicchiere di succo di lime ma segui la regola dei 30 minuti.

Vestiti da indossare

L'abbigliamento migliore è quello che ti fa sentire comodo e rilassato. Dei vestiti larghi di cotone sono una buona scelta. Puoi anche indossare qualcosa di elasticizzato, così da non ostacolarti nei movimenti.

Praticarlo regolarmente

Seguire la routine del Pranayama con disciplina è molto importante. Prova e pratica la respirazione alla stessa ora, nello stesso posto e nella stessa posizione così da essere regolare, dato che aumenta la tua forza di volontà. Non importa se lo fai solo per 15 minuti. Devi stabilire una routine quotidiana e poi attenerti a questa con cura. Serve solo una settimana di pratica regolare per amare ciò che fai! Fallo per sette giorni e da lì sarà una passeggiata.

Posizione corretta

Quando cominci il Pranayama, puoi metterti in una di queste quattro posizioni – padmasana, sidhasana, vajrasana o sukhasana. Se sei scomodo in tutte queste posizioni, puoi anche sederti su una sedia. Tieni sempre la schiena dritta e con la testa allineata. Prima di cominciare il Pranayama, assicurati di non essere troppo stanco. Dovresti essere rilassato e rigenerato. Se fai i tuoi esercizi di respirazione dopo il lavoro, mantieni la posizione shavasana per un po', rilassa la tua mente e poi comincia il Pranayama. È assolutamente necessario che la tua mente resti serena e il tuo corpo rilassato prima di cominciare.

Alcune precauzioni necessarie

- Non trattenere il respiro se soffri d'asma o di ipertensione
- Evita di fare il Surya-bhedi e Bhastrika Pranayama in estate e il Chandra-bhedi, Shitkali e Shitali nei mesi invernali
- Se sei incinta, evita assolutamente di fare il Kapalbhata
- Consulta il tuo medico se hai problemi di respirazione prima di cominciare a praticare il Pranayama
- Chiedi sempre aiuto ad un insegnante di yoga esperto che può guidarti attraverso la pratica del Pranayama. Ti dirà anche come metterti nelle diverse posizioni e ti aiuterà a seguire la tecnica corretta.
- Smetti completamente di fumare, dato che annulla gli effetti positivi del Pranayama

Linee guida per respirare correttamente

- Il fulcro del Pranayama è assaporare ogni respiro che fai. Non respirare frettolosamente. Respira con calma e ritmicamente. Fa' che ogni respiro non faccia il minimo rumore e che la respirazione sia assolutamente omogenea.
- Respira solo col naso, se non diversamente indicato
- Se sei di fretta, salta il Pranayama o fallo in un momento in cui puoi rilassarti e dedicargli la tua completa attenzione. Segui sempre i principi di base se vuoi trarne i vantaggi migliori.
- La tua respirazione dovrebbe essere un misto di respirazione di petto, addome e clavicole. Non limitare i tuoi respiri solo al tuo petto.
- Mentre pratichi il Pranayama, lascia tutte le tue preoccupazioni e il tuo stress fuori dalla stanza. L'obiettivo è quello di rigenerare la mente e il corpo, quindi canalizza tutta la tua attenzione verso la tua respirazione. Non affaticarti mentre fai il Pranayama, poiché questo priverebbe l'esercizio dei suoi benefici.
- Lo schema di respirazione basilare consiste nel respirare profondamente con una lunga inspirazione, trattenendola per qualche secondo e poi espirando con tutta la capacità dei polmoni. La proporzione ideale per inspirazione, mantenimento del respiro ed espirazione è di 1:4:2. Ciò significa che dovrai espirare più lentamente di quando inspiri.
- Se sei un principiante, evita di trattenere il respiro. Ti consigliamo di provare a trattenere il respiro solo dopo esserti abituato all'asana e al pranayama. Imparando la tecnica, aumenta man mano il tempo di mantenimento del respiro.
- Il modo preciso di respirare è quello di spingere i muscoli del diaframma all'ingiù e poi verso l'esterno, poi tirarli indietro e all'insù mentre inspiri ed espiri, rispettivamente. In questo modo sarai capace di espandere i tuoi polmoni sfruttando pienamente la loro capacità e permettendo all'aria di entrarci dentro. Fai fuoriuscire l'aria con forza quando espiri. Tuttavia, alcune persone respirano in questo modo in maniera naturale. Ma la cosa positiva è che si può imparare facendo pratica regolarmente e con attenzione.

La cosa più importante da ricordare è che, se in qualsiasi momento non ti senti a tuo agio durante la pratica del pranayama, dovresti fermarti immediatamente e cominciare a respirare normalmente. Rilassa il tuo corpo mentre fai il pranayama.

Quando un principiante è pronto per integrare il Pranayama alla propria vita, è importante che tenga a mente queste linee guida prima di cominciare. Gli esercizi di respirazione migliori per i dilettanti cominciano con l'AlomVilom (respirazione a narici alternate). Secondo gli esperti di yoga, prima di immergerti nel Pranayama c'è bisogno di saper gestire gli asana per un po' di giorni, così da preparare il tuo corpo al pranayama. Nella tua routine quotidiana, comincia con la pratica dello yoga e poi termina col Pranayama.

Molte persone cominciano direttamente col Pranayama, senza praticare gli asana. Tuttavia, ricorda che il solo Pranayama aumenterà soltanto la tua concentrazione, dando energia al tuo corpo. Tuttavia, per un'esperienza completa, è meglio bilanciarlo con degli asana di yoga e trarne il doppio dei vantaggi!

Capitolo 3: Cominciare – Imparare le basi

Il Pranayama è semplice, gratificante ed è anche qualcosa che puoi fare coi tuoi ritmi. Tuttavia è inutile dire che richiede moltissima pazienza e disciplina farlo nella maniera giusta. A questo punto è giusto affermare che sei già esperto dei tuoi asana ed è tutto pronto per passare al livello successivo, che è il canale del tuo respiro, ovvero il Pranayama.

Il Pranayama viene spesso chiamato anche scienza del controllo della respirazione, che contiene una serie di esercizi con lo scopo di andare incontro ai bisogni del corpo e tenerlo in ottima salute. Le due premesse di base della respirazione corretta dal punto di vista dello yoga sono:

- Introdurre più ossigeno nella circolazione sanguigna e nel cervello. È fondamentale anche controllare il prana o l'energia vitale.
- Queste tecniche, dopo un periodo di tempo, possono aiutare a prevenire molte malattie e curare disturbi minori

Ci sono due motivi per i quali la respirazione è così importante per il Pranayama

- È l'unico modo per introdurre un'ampia quantità di ossigeno in varie parti del corpo che migliori la salute
- Una respirazione corretta garantisce anche l'espulsione delle tossine dal corpo

Quali sono le Componenti della Respirazione nel Pranayama?

Quando respiri durante l'inspirazione del Pranayama, chiamata anche puraka, stimoli il tuo corpo e riempi i tuoi polmoni d'aria fresca. Quest'aria dev'essere trattenuta, kumbhaka, per aumentare la tua temperatura corporea interna che migliora l'assorbimento di ossigeno. L'ultimo passaggio è l'espiazione, rechak, che rilascia il diaframma e gli permette di tornare alla sua posizione normale, mentre espelle l'aria tossica e altre impurità dal corpo contraendo i muscoli intercostali.

Queste componenti insieme compongono l'intero processo del Pranayama che massaggia i muscoli addominali e lavora su diverse parti del corpo. Quando questi organi funzionano correttamente, l'energia dinamica fluisce in tutti i sistemi. Il successo e l'efficacia del pranayama dipendono dal rapporto fra inspirazione, espiazione e mantenimento di ogni respiro.

Come funziona il Pranayama?

Quando pratichiamo il Pranayama, il nostro corpo genera una certa quantità di calore che influenza l'energia esistente, conosciuta come Prana. Ognuno di noi ha il Prana che ci dà il dono della vita e fa sì che i nostri organi funzionino correttamente. Con il Pranayama questa quantità di Prana viene accesa e risale gradualmente attraverso la nostra colonna vertebrale e nei chakra siti lungo la schiena. Quando viene creata un'adeguata quantità di calore con questo processo, l'Ajna Chakra invierà un segnale all'energia inattiva che verrà risvegliata e incoraggiata a rispondere con un flusso. È questo il nucleo principale del Pranayama. Nonostante l'obiettivo del Pranayama sia quello di risvegliare l'energia latente, alcune di queste tecniche puliscono anche i canali che trasmettono questo flusso, così da poter gestire adeguatamente il maggior movimento di energia.

La scienza fondamentale del Pranayama riguarda il trattenere il prana, o 'kumbhaka'. L'inspirazione e l'espiazione sono secondarie al processo. Se il tuo scopo principale è quello di stimolare gli angoli nascosti del tuo cervello, dovrai gestire il kumbhaka, o il mantenimento del respiro. È durante questo passaggio che il sangue fluisce maggiormente verso il cervello e viene generato calore nel sistema. Poiché il calore viene generato all'interno del corpo, aumenta il flusso di energia in forma elettrica che di conseguenza altera la struttura chimica del fluido cerebrale che circonda il cervello. Quando questo fluido viene influenzato grazie all'energia elettrica, eccita il cervello e a volte induce la sensazione di euforia.

Questo stato di stordimento estremo può essere chiamato la tua isola felice. Tuttavia, è anche necessario che tu rafforzi la tua consapevolezza quando questo accade. Per essere capace di gestire questo stato d'estasi, dovrai praticare il Pranayama insieme ad altre tecniche di concentrazione, così da avere il pieno controllo della tua respirazione e del tuo corpo.

L'Arte di Controllare il tuo Respiro

I praticanti usano alcune di queste tecniche per gestire la propria respirazione. Parliamo un po' di queste tecniche che ti faranno entrare nella pratica del Pranayama.

Respirazione Addominale: conosciuta anche come respirazione naturale o respirazione diaframmatica, l'inspirazione comporta l'espansione della pancia al punto massimo, come se stessi gonfiando il tuo addome con l'aria, come un palloncino. Tecnicamente la tua pancia non si riempie d'aria. Tuttavia, è il movimento del tuo diaframma che si spinge giù verso la cavità addominale a portare aria ai tuoi polmoni che fa gonfiare la tua pancia. Utilizza però la forza dell'immaginazione e pensa che la tua pancia si stia riempiendo d'aria. Mentre espiri lentamente, immagina che il respiro lascia il tuo corpo premendo leggermente l'addome verso la colonna vertebrale, svuotando quindi il tuo addome.

Respirazione dello yoga: conosciuta anche come dirgha pranayama, respirazione in tre parti e respirazione completa. Questo processo comincia con la respirazione addominale quando senti la tua pancia espandersi mentre inspiri. Continua ad inspirare fino a riempire la cassa toracica, senti le costole allargarsi mentre il tuo petto si apre e i polmoni si riempiono d'aria. Continua a prendere fino al petto e alle clavicole. Senti le tue clavicole che si sollevano leggermente mentre riempi i polmoni fino alla capacità massima. Immagina di star riempiendo i tuoi polmoni con l'aria, dal fondo dei polmoni alla cima del petto, come se stessi riempiendo una brocca d'acqua. Quando senti di aver raggiunto l'orlo, prendi ancora un po' d'aria con le narici. Ora espira lentamente, rilasciando l'aria dalle clavicole, alla cassa toracica, al petto e, infine, alla tua pancia. Tira su la pancia verso la colonna vertebrale, tirando in dentro anche il diaframma e il tuo corpo. Mentre espiri, stendi i muscoli addominali così da far fuoriuscire tutta l'aria viziata dal tuo corpo.

Mantenimento del respiro: conosciuto anche come Kumbhaka, è una pratica di conservazione del respiro alla fine dell'inspirazione, dell'espirazione o di entrambe. È un livello avanzato di Pranayama che può essere attuato solo quando la tua posizione corporea è in completo equilibrio con la tua respirazione, la tua concentrazione è ad un livello superiore e sei capace di trattenere il respiro senza difficoltà. Ai principianti viene consigliato di non praticare il Kumbhaka senza la guida di un esperto.

Respiro dolce: conosciuto anche come Nadishodhana, respirazione di purificazione del canale, alterna la respirazione con le narici o sukha pranayama. Questa semplice forma di respirazione è ideale per chi comincia e per gli studenti avanzati. Nadi, che significa canale, si riferisce al percorso di energia attraverso il quale fluisce il prana. Shodhana, invece, significa purificazione del canale. Il Nadishodhana è estremamente benefico per calmare la mente, frenare i tuoi livelli d'ansia, favorire l'equilibrio e pensare lucidamente.

Respiro vincente: conosciuto anche come Ujjayi Pranayama, suono dell'oceano e a volte anche respiro di Darth Vader. Questa tecnica è molto diffusa nelle pratiche yoga indu e taoiste e diversi altri tipi di Pranayama praticati insieme all'asana. La respirazione Ujjayi, se fatta correttamente, sarà

molto energizzante e allo stesso tempo avrà un effetto calmante sul tuo cervello. Questo processo crea un calore corporeo interno e aumenta l'ossigenazione. Praticare la respirazione Ujjayi regolarmente mantiene un certo ritmo, consuma ossigeno sufficiente e crea energia per il corpo per fartelo sentire attivo. Aiuta anche a purificare il corpo. Questo pranayama è al massimo delle potenzialità se si passa da e all'asana, dato che fa sì che i praticanti restino concentrati sulla pratica. L'inspirazione e l'espiazione avviene in maniera controllata senza causare difficoltà al praticante. La respirazione dev'essere fatta solo col naso. L'unica differenza è che invece di spostare l'aria con le narici, muovi il respiro col fondo della tua gola. La velocità e la lunghezza del tuo respiro sono coordinate dal tuo diaframma, che è il fulcro della pratica ujjayi. Il suono emesso durante l'ujjayi viene creato comprimendo leggermente l'apertura della gola e per creare anche resistenza al passaggio dell'aria. Durante l'inspirazione, fai entrare leggermente l'aria e falla fuoriuscire espirando.

Vantaggi della pratica del controllo del Respiro

- Imparando l'arte di concentrarti sulla tua respirazione, noterai una concentrazione maggiore, un corpo attivo e uno stato emotivo positivo. La respirazione è stata associata a diverse emozioni ed è a sua volta collegata al tuo benessere generale. Una volta imparato a gestire la tua respirazione, controllare altri aspetti della tua vita diventa molto più semplice.
- Ti rilassi in maniera più naturale e sei anche capace di mantenere un equilibrio tra lo stress e altre fasi di energie emotive.
- Il Pranayama ti insegna a controllare il respiro che inconsciamente aumenta la consapevolezza di mente, corpo e persona.
- Molti praticanti hanno notato diversi vantaggi con la diminuzione di depressione, ipertensione, insonnia, diabete e altri tipi di disturbi psicosomatici.
- La cosa migliore del Pranayama o di qualsiasi forma di Yoga è che puoi farlo in qualsiasi momento del tuo viaggio. È come portare la tua routine di fitness ovunque vai.
- Sapevi di utilizzare soltanto una piccola parte dei tuoi polmoni per respirare? Se pratichi il controllo della respirazione, estendi la tua capacità di utilizzare di più i tuoi polmoni sfruttando il tuo sistema respiratorio ai massimi livelli.
- Ci sono anche profondi vantaggi spirituali quando pratichi la respirazione ripetendo 'Om'.

Fare i primi passi

Il modo migliore per cominciare è farsi aiutare da un esperto quando decidi di cominciare a praticare il Pranayama. Puoi prendere lezioni regolarmente, nelle quali ti insegneranno le posizioni e le tecniche di respirazione consapevole. Per essere capace di ricavarne il meglio e farlo in maniera indipendente ad un certo punto, dovresti frequentare tutte le sessioni guidate e apprendere bene ogni tecnica. Altre risorse come gli eBook come questo e i video ti daranno un'ulteriore panoramica su questa pratica antica. La cosa più importante è ricordarti di cominciare a praticare il Pranayama solo quando sei rilassato e a tuo agio.

Gli antichi testi vedici suggeriscono, per avere i risultati migliori, di praticare il Pranayama almeno 4 volte al giorno e di fare 21 ripetizioni per ogni sessione. Tuttavia, grazie ai nostri mille impegni, potremmo non essere capaci di concentrarci così tanto sulla respirazione consapevole da soli. Quindi oggi chi fa yoga suggerisce di farlo almeno una volta al giorno, preferibilmente di mattina presto, quando l'ambiente è calmo e l'aria è ancora fresca.

Il bisogno di semplificare il Pranayama

Le tecniche di pranayama descritte nei libri di Yoga o insegnate da chi lo pratica servono ad aiutare le persone sane a tenere lontane le malattie. Per alcuni, per applicare in maniera efficace tutti i principi del Pranayama non si dovrebbero solo seguire le tecniche di controllo della respirazione e altre discipline sulle tipologie di posizioni, ma anche seguire delle regole alimentari e mentali. Per i principianti è importante imparare la tecnica in maniera meticolosa e poi praticarla da soli. Respirare in maniera sbagliata a volte può causare vertigini o difficoltà respiratorie. Il modo migliore per semplificare il Pranayama è quello di capire i suoi principi fondamentali e applicarli uno per volta. Non cercare di immergerti in qualcosa se non vuoi brutte esperienze! È meglio imparare dagli esperti e avere un supporto con degli eBook come questo, così da cominciare col piede giusto.

Il linguaggio del Pranayama

Il Pranayama è un'arte della respirazione, come sappiamo ora. I principianti potrebbero sentirsi spesso confusi da tutte le parole associate a questa antica pratica. Ma non preoccuparti! Devi solo conoscere il puraka, ovvero l'inspirazione; Rechaka, ovvero l'espiazione, e Kumbhaka, ovvero il mantenimento del respiro. È su questi tre termini essenziali che si basa il pranayama. Partendo da questi, arriverai a più parole. Tuttavia, per ora, hai bisogno solo di queste tre importanti parole che formano le basi del Pranayama.

Chi può praticare il Pranayama?

Tecnicamente si potrebbe pensare che, dato che tutti respiriamo, ognuno può controllare e gestire il proprio respiro. Quindi che il pranayama sia adatto a tutti. Tuttavia, ci sono alcuni tipi di tecniche come il kapalbhati che possono essere molto faticose e non sono consigliate per persone con problemi respiratori o relativi alla pressione sanguigna. Per la tua sicurezza, è consigliabile consultare il tuo medico o esperto di yoga, affinché ti indichi quali esercizi di respirazione puoi o non puoi fare.

Prerequisiti del Pranayama

Queste sono le basi che ti verranno richieste per praticare le posizioni, gli esercizi di respirazione e il Pranayama in maniera adeguata:

- Sostegno di un esperto
- Materassino da yoga e abbigliamento comodo
- Serenità e ambiente calmo
- Tempo disponibile, dato che non dovrebbe essere mai fatto di fretta

Capitolo 4: Esercizi di Pranayama per Principianti

Questa sezione è dedicata a tutti i principianti che vogliono avvicinarsi al mondo della guarigione olistica offerto dal Pranayama. Questa antica arte di respirazione rafforza la mente, dà energia al corpo, allevia le emozioni e permette una lucidità di pensiero. Prima di praticare l'esercizio, dovresti sapere come respirare in maniera corretta e come sfruttare il tuo diaframma al massimo.

Qui ci sono alcuni dei più comuni esercizi di pranayama che puoi inserire nella tua routine quotidiana. Ricorda di seguire tutte le linee guida di cui abbiamo parlato precedentemente, prima di cominciare.

Il Pranayama per Nadi-Shuddhi

È la più importante e forse la prima forma di pranayama da praticare. Se le tue narici non sono pulite da tutte le impurità, il vayu non riuscirà a fluire liberamente, rendendo gli esercizi di respirazione inefficaci. Prima di praticare il pranayama, quindi, dovrai purificare le narici. Ci sono due modi per eliminare tutte le impurità dalle tue narici – samanu e nirmanu. Il Samanu è un processo mentale fatto con l'aiuto del mantra bija. Il Nirmanu, invece, è una pulizia fisica, conosciuta anche come shatkarmas. Segui questi passaggi per purificare le tue narici.

- Mettiti in posizione padmasana e comincia la meditazione sul Vayu Bhijakshara, Yam. Inspira a fondo con la tua narice sinistra. Ripeti il processo almeno 16 volte. Questo viene chiamato Puraka. Devi trattenere il respiro prima di ripetere il bija per 64 volte. Questa è la fase Kumbkaha. Ora espira lentamente dalla narice destra prima di ripetere il Bijakshara per 32 volte.
- L'ombelico è fondamentale per l'agnitattva e ora dovrai meditare sull'Agnitattva. Ispira profondamente con la tua narice destra e ripeti l'Agni Bija Ram 16 volte. Trattieni il respiro prima di contare il Bija fino a 64 volte. Espira gradualmente con la tua narice sinistra e ripeti il Bija 32 volte.
- Canalizza la tua concentrazione sulla punta del tuo naso. Ora ispira con la tua narice sinistra e ripeti il BijaTham per 16 volte. Trattieni il respiro e completa 64 ripetizioni di BijaTham. Immagina che il tuo corpo venga purificato e che il dolce nettare della vita fluisce in esso. Espira con la narice destra mentre ripeti il PrithviBija Lam per 32 volte. Quando finisci il processo, le tue narici saranno purificate e tutto sarà pronto per praticare il pranayama.

Risvegliare il Kundalini

Per risvegliare il tuo kundalini, c'è bisogno prima di tutto di canalizzare tutta la concentrazione sul Chakra Muladhara che si trova alla base della colonna vertebrale. La forma triangolare del chakra è dove si trova il Kundalinisakti.

- Chiudi la narice destra col pollice destro e inspira a fondo con la narice sinistra contando lentamente tre Om. Immagina che il tuo corpo prenda il prana dall'aria. Ora chiudi la narice sinistra con l'anulare e il mignolo e conta 12 Om mentre trattiene il respiro. Immagina di mandare l'energia alla tua colonna vertebrale e nel chakra muladhara. Osserva come quest'energia colpisce il loto e risveglia il Kundalini. Ora espira lentamente dalla narice destra e conta 6 Om.
- Ripeti gli stessi passaggi per la narice destra, immaginando le stesse cose di nuovo. Facendo questo pranayama sarai capace di risvegliare facilmente il Kundalini.
- Fallo per tre volte ogni mattina e ogni sera. Quando ti ci abitui, aumenta il numero e il tempo a seconda della tua capacità corporea.
- Ricorda di focalizzare l'attenzione sul chakra muladhara in questo pranayama. Se ti concentri intensamente sul tuo chakra muladhara sarai capace di risvegliare il Kundalini con meno difficoltà.

Praticare il Pranayama camminando

Mentre passeggi, assicurati sempre che la tua testa stia su, che le spalle siano all'indietro e che il petto sia largo. Inspira con entrambe le narici dicendo OM per 3 volte nella tua testa, una volta per ogni passo. Ora trattieni il respiro contando fino a 12 Om. Espira lentamente da entrambe le narici contando 6 Om e fallo per ogni passo. Una volta finito, fai una breve pausa e non sforzarti di regolare i tuoi Om con i passi. Puoi dire Om anche ignorando i passi. Se sei troppo impegnato per praticare il pranayama, puoi farlo durante la tua passeggiata mattutina o serale. Se lo fai camminando all'aria fresca, i benefici del pranayama diventano ancora più visibili. Ti sentirai presto attivo e pieno di energie per il resto della giornata.

Savasana Pranayama

Prima di praticare questo asana devi stenderti sulla schiena, la colonna vertebrale dovrebbe essere dritta e la posizione comoda. Tieni le gambe dritte e le mani accanto a te. Tieni i talloni uniti ma le punte leggermente lontane. Rilassati e rilassa i muscoli. Se ti senti stanco, puoi praticare il pranayama in questa posizione sul pavimento. Ora inspira il più lentamente e silenziosamente possibile da entrambe le narici. Trattieni il respiro e poi espira gradualmente usando entrambe le narici. Fai questa cosa ogni mattina almeno 12 volte e ogni sera almeno 12 volte. Facendo questo Pranayama, di Om nella tua testa. Questo pranayama è un insieme di meditazione, riposo, asana e pranayama. È riposante non solo per il tuo corpo, ma anche per la mente. Ti fa sentire rilassato e più a tuo agio. Questa forma di pranayama è più adatta a persone sopra una certa età.

Plavini

Questo tipo di Pranayama richiede delle capacità da parte dello studente. Se riesci a gestire questa tecnica, sarai capace di galleggiare sull'acqua per quanto tempo vorrai; è conosciuta anche come Jalastambha o solidificazione dell'acqua. Questo pranayama offre al praticante anche il potere di vivere in aria e distribuire il cibo al resto del corpo per qualche giorno. La pratica implica di bere aria come se bevessi acqua, mandandola poi allo stomaco. Una volta finito, il tuo stomaco sarà gonfio. Toccandoti la pancia piena d'aria, potrai sentire uno strano rumore d'aria. Raggiungere questo livello richiede pratica e molto impegno. Tuttavia, con l'aiuto di qualcuno di esperto in questa pratica, si può raggiungere questo punto di preparazione. In questo tipo di pranayama imparerai ad espellere aria dal tuo stomaco tramite un'eruttazione graduale.

KevalaKumbhaka Pranayama

Ci sono due tipi di Kumbhaka – Sahita e Kevala. Uno è una combinazione di inspirazione ed espirazione chiamato Sahita. L'altro si chiama kevala (solo). Solo se impari a fare il sahita puoi praticare il kevala. Dopo aver praticato il Sahita pranayama per un periodo di tempo, il kumbhaka è senza espirazione ed inspirazione. Quando avviene indipendentemente dal posto, dal momento e dal numero, questo tipo di kumbhaka o tecnica di mantenimento del respiro diventa pura e assoluta. È anche conosciuto come il quarto tipo di regolazione del respiro. Può essere anche chiamato l'ultimo passaggio del pranayama, quando le forze che acquisisci ti permettono di fluttuare in una specie di spazio. Si crede che, se qualcuno riesce a rinunciare all'inspirazione ed espirazione, è capace anche di trattenere il respiro senza difficoltà. Questo stato viene chiamato KevalaKumbhaka. In questo tipo di pranayama, il respiro viene fermato senza l'inspirazione e l'espirazione. È in questa fase del pranayama che viene acquisita la conoscenza finale del kundalini. Il kundalini viene stimolato e lo sushumna viene rilasciato senza ostacoli. Puoi praticare questo yoga fino a tre volte al giorno. Chi impara e gestisce questo pranayama non sarà solo privo di tutti i disturbi corporei, ma sarà anche capace di vivere più a lungo e in maniera più sana.

Bhramari Pranayama

In questo pranayama, la respirazione ha lo stesso suono del verso dell'ape. Devi chiuderti le orecchie coi pollici, mettere gli indici sulla tempia e chiudere gli occhi con le dita restanti. Inspira a fondo col naso e trattieni il respiro per qualche secondo. Tieni la bocca chiusa e rilascia il respiro facendo un ronzio. Ripeti questo procedimento almeno 5 volte. Conosciuto anche come russamento, è più difficile dello stesso suono fatto con la bocca. Tuttavia la capacità di fare questo pranayama richiede un po' di pazienza e pratica.

Vantaggi

- Aiuta la produzione del suono
- Rende la tua voce più armonica, morbida e delicata
- Cura i disturbi della gola e aiuta a prevenirli
- Rinfresca la mente
- Allevia lo stress

Anulom-Vilom Pranayama

Questo pranayama è uno dei tipi più comuni di esercizi di respirazione per principianti. Aiuta a purificare sia mente che corpo. L'anulomvilom pranayama è un'ottima tecnica di respirazione, conosciuta anche come NadiShodhana. Con la pratica regolare, il tuo corpo comincia a sentirsi forte, aiuta ad alleviare lo stress e l'ansia. Il momento migliore per praticare l'anulomvilom è di mattina con l'aria fresca e a stomaco vuoto. Grazie alla semplicità di questo asana, può essere praticato da chiunque e a qualsiasi età.

Per cominciare l'anulomvilom, devi sederti in maniera comoda su un pavimento piano. Se non puoi sederti sul pavimento, puoi usare anche una sedia. Usa il pollice destro per chiudere la narice destra e respira profondamente dalla narice sinistra.

Ora chiudi la narice sinistra usando il dito medio e l'anulare mentre espelli l'aria lentamente dalla narice destra. Respira di nuovo profondamente dalla tua narice destra e poi chiudila con il pollice mentre espiri profondamente dalla narice sinistra. Ripeti questo procedimento per almeno 5-10 minuti. Ricorda di portare l'aria ai polmoni e non allo stomaco.

Vantaggi

- Migliora la circolazione sanguigna
- Libera la mente dall'ansia e ti tranquillizza. Aiuta anche a rilassare il corpo dalla tensione.
- Riduce i problemi relativi al cuore
- Migliora il tuo sistema nervoso con la pratica regolare degli esercizi di respirazione anulomvilom. Aiuta a purificare, rafforzare e tonificare.
- Migliora l'attenzione e la concentrazione
- Rende la tua pelle splendente grazie al miglioramento del flusso sanguigno
- Aiuta a migliorare le funzioni dei polmoni
- Previene diabete e mantiene i livelli di zucchero sotto controllo. Aiuta anche a purificare le arterie
- Aiuta ad alleviare lo stress, la depressione e l'ipertensione
- È stato dimostrato che è efficace nella cura per asma, emicrania, mal di testa, problemi neurologici, disturbi gastrici e ostruzioni al cuore, fra le altre malattie.

Precauzioni di sicurezza

- È il tipo di pranayama da praticare sotto la supervisione di esperti. Le donne incinte dovrebbero includere l'anulomvilom nei loro esercizi quotidiani ma dovrebbero evitare di fare troppa pressione
- Dovrebbe essere sempre fatto a stomaco vuoto
- Puoi farlo di mattina, di sera o in entrambi i momenti. Puoi anche farlo quando vuoi se non hai tempo di mattina o di sera.
- Fai una pausa di almeno 4-5 ore tra i pasti e l'anulomvilom

Kapalbhati Pranayama

Questa è una delle tipologie migliori di pranayama per chi soffre di disturbi gastrici, obesità, problemi digestivi e altri relativi allo stomaco. Anche chi sta cercando di perdere peso può praticare il Kapalbhathi regolarmente e sarà felice di notare i risultati.

Per cominciare questo pranayama devi sederti su una superficie piana e tenere le gambe piegate. Allunga la colonna vertebrale e tieni gli occhi chiusi. Metti i palmi delle mani sulle rispettive ginocchia, fai un respiro profondo ed espira con tutta la forza fino a svuotare lo stomaco. Mentre spingi l'aria in fuori, immagina di star espellendo i tuoi problemi dal naso. Non preoccuparti di ispirare troppo. Ripeti questo procedimento per almeno 5 minuti e poi fai una breve pausa. Puoi aumentarli gradualmente fino a 15-30 minuti. Ricorda di farlo ad un ritmo medio e non farlo troppo velocemente.

Vantaggi

- La pratica regolare del pranayama migliorerà i tuoi polmoni e gli altri organi della respirazione.
- È la miglior cura naturale per la disfunzione erettile. Il Kapalbhathi è stato molto utile nel miglioramento del sistema riproduttivo.
- Ha effetti positivi anche sul pancreas, poiché aiuta la produzione naturale dell'ormone dell'insulina
- Elimina le tossine del corpo e purifica gli organi interni
- Aiuta a rilassare la mente, portando equilibrio nei tuoi pensieri
- È conosciuto soprattutto per l'efficacia nella perdita di peso, soprattutto per il grasso addominale
- La pratica regolare del kapalbhathi elimina la depressione e incoraggia il pensiero positivo
- Può anche risolvere disturbi respiratori come allergie, sinusiti e asma
- Altamente benefico per disturbi gastrici come stitichezza, acidità e diabete
- È conosciuto anche per migliorare la funzionalità dei reni

Precauzioni

- Chi soffre di cuore dovrebbe fare attenzione e praticarlo lentamente durante l'espirazione
- Puoi fare il kapalbhathi pranayama di mattina o di sera o entrambe le volte. Tuttavia, dovrebbe sempre essere praticato a stomaco vuoto
- Le donne incinte non devono fare il kapalbhathi
- Se hai la pressione alta, dovresti espirare lentamente. Ciò significa 3 espirazioni per 5 secondi. Ciò riduce la pressione nel farlo
- Fallo solo sotto la supervisione di un esperto, così da poter acquisire la tecnica correttamente.
- Le donne dovrebbero fare il pranayama solo durante il ciclo, se sono a proprio agio, altrimenti è consigliabile evitarlo completamente.

Ujjayi Pranayama

Facendo questo Pranayama si produce un suono leggero e sibilante. Devi cominciare con un'inspirazione profonda ed espirare completamente l'aria attraverso le narici. Ora abbassa la testa così da bloccare il flusso libero d'aria. Ora inspira più che puoi, facendo un sibilo con la gola. Trattieni il respiro per 2-5 secondi ed espira lentamente chiudendo la narice destra col pollice destro. Espira dalla narice sinistra. Ripeti questo procedimento almeno 10-12 volte.

Vantaggi

- Aumenta il calore corporeo
- I suoni della vibrazione hanno un effetto rilassante sulla mente, cosa che ti renderà più concentrato
- Purifica i condotti uditivi
- Previene e cura la tiroide
- Cura il russare

Bhastrika Pranayama

La parola bhastrika ha origine dal sanscrito e significa muggito. Questo nome è dovuto al fatto che questo esercizio di respirazione somiglia ad un muggito. L'esercizio di respirazione può essere fatto lentamente o velocemente, a seconda della tua volontà. Se soffri di problemi ai polmoni o al cuore, dovrai praticare questo pranayama lentamente o aumentare il ritmo man mano. Puoi praticare questo pranayama per almeno 5 minuti due volte al giorno all'aria fresca. In questo pranayama il corpo prende il massimo dell'ossigeno grazie all'inspirazione ed espirazione completa.

Per cominciare questo Pranayama devi sederti in maniera comoda sul pavimento. Se non puoi sederti sul pavimento, puoi sederti anche su una sedia. Fai un respiro profondo con entrambe le narici e riempi i polmoni d'aria. Ora espira lentamente facendo un suono sibilante. Inspira più a fondo che puoi ed espira completamente. Fallo per almeno 2-5 minuti ogni giorno per avere risultati.

Vantaggi

- Migliora la circolazione sanguigna e previene i problemi cardiaci
- Rilassa il corpo e la mente
- Migliora la concentrazione
- Aumenta l'appetito ma aiuta anche a curare l'obesità
- Rafforza i polmoni
- Cura infezioni della gola, emicrania, problemi neurologici, depressione, problemi gastrici e mal di testa

Precauzioni

Puoi praticarlo lentamente, a ritmo medio o veloce. Tuttavia, chi soffre di problemi ai polmoni o ha la pressione sanguigna alta deve farlo lentamente. Praticalo sempre sotto la sorveglianza di un esperto.

Udgeeth Pranayama

Conosciuto anche come OmkariJapa, l'Udgeeth pranayama è un tipo di esercizio pranayama molto semplice che comprende la pronuncia dell'Om. Devi farlo ogni giorno per almeno due volte, una volta di mattina e una di sera.

Siediti in una posizione rilassata. In questo pranayama, la durata della tua ispirazione ed espirazione sarà più lunga degli altri esercizi pranayama. Inspira profondamente ed espira lentamente dicendo om più a lungo che puoi. Poiché la respirazione è assolutamente fondamentale nel Udgeeth pranayama, come negli altri, concentra la tua attenzione su ogni respiro e senti il flusso di energia nel tuo corpo quando ispiri, e senti l'energia negativa che va via quando espiri. Ripeti questo procedimento per almeno 5-10 minuti.

Vantaggi

- Ha un effetto calmante sulla mente e porta stabilità
- È stato dimostrato il suo effetto positivo nel ridurre la rabbia, la tensione e l'ansia
- È uno dei modi migliori per meditare
- Le persone che soffrono di ipertensione possono trarne beneficio
- Puoi anche curare l'insonnia ed evitare gli incubi
- Controlla e cura la pressione alta
- Cura i problemi del sistema nervoso
- Previene l'acidità
- Aumenta la memoria

Precauzioni

- Praticalo solo sotto la sorveglianza di un esperto
- Mentre lo fai, assicurati che l'inspirazione ed espirazione siano di lunga durata
- Fallo solo a stomaco vuoto
- Fai una pausa di almeno 5 ore tra lo yoga e i pasti
- Il momento migliore per farlo è di mattina presto, quando l'aria è fresca

Pranav Pranayama

È un esercizio di respirazione molto semplice, che può essere anche considerato un tipo di meditazione. Mettiti in posizione padmasana, sukhasana o vajrasana. Respira normalmente canalizzando la tua concentrazione sull'inspirazione ed espirazione. Mentre pratichi questo Pranayama, immagina l'esistenza di dio in ogni essere e particella. Praticalo per il tempo che hai a disposizione ma fallo almeno 3 volte.

Vantaggi

- Ti dà energia spirituale e fisica
- Allevia lo stress mentale ed aiuta a curare malattie fisiche
- Ti rende più sano
- Rafforza la mente
- Migliora la concentrazione
- Aiuta ad aprire la mente

Precauzioni

- Fallo solo a stomaco vuoto e di mattina presto
- Praticalo all'aria aperta
- Fallo solo sotto supervisione di un esperto

Bahya Pranayama

Conosciuto anche come Respirazione esterna, in questo pranayama il respiro è tenuto fuori più a lungo possibile, da qui il nome Bahya, che significa “fuori”. Fallo subito dopo il kapalbhati. Mettiti in posizione padmasana o siddhasana. Fai un lungo respiro profondo ed espira completamente fino a svuotare i polmoni. Ora trattieni il respiro e tocca il petto col mento, come a bloccare la gola. Tieni in dentro lo stomaco, vicino alla colonna vertebrale, il più possibile, che se si toccassero a vicenda internamente. Questo viene chiamato uddiyanabandha. Ora solleva il muscolo inguinale. Questo è chiamato blocco mulabandha. Tieni ogni passaggio del bandh per almeno 10-15 secondi, poi inspira profondamente e sciogli il blocco. Puoi fare questo pranayama ogni giorno per almeno 2-5 minuti.

Vantaggi

- Cura stitichezza, problemi gastrici, acidità ed ernia
- Cura i problemi di prostata
- Cura qualsiasi problema relativo agli organi riproduttivi
- Aiuta le tue difese contro il diabete
- Cura anche i disturbi connessi all'urina e allo sperma

Precauzioni

- Pratica sempre questo pranayama a stomaco vuoto e fai passare almeno 5 ore tra la pratica e i pasti
- Se hai problemi di cuore, di pressione, cervicale o colite, evita di fare questo pranayama
- Fallo solo sotto la supervisione di un esperto
- Le donne non dovrebbero farlo durante il ciclo mestruale

Surya Bheda

In questo pranayama dovrai sederti in posizione padmasana e chiudere gli occhi. Chiudi la narice sinistra con l'aiuto dell'anulare e del mignolo destro. Ora inspira lentamente più che puoi con la narice destra. Chiudi la narice destra con il pollice e trattieni il respiro mentre premi il mento sul petto, posizione conosciuta come JalandharaBandh. Mantieni la posizione fino a quando non senti traspirare dal cuoio capelluto e dalla punta del naso. Potresti non notare questa risposta immediatamente. Dovresti aumentare gradualmente il mantenimento del respiro fino a far sudare le radici dei capelli e la punta del naso.

Ora espira lentamente senza far rumore con la narice sinistra, chiudendo la narice destra col pollice. Di Om mentalmente quando ispiri, espi e trattieni il respiro. Immagina di purificare il cranio espirando il respiro con forza. Questo pranayama è particolarmente utile per purificare la testa ed eliminare disturbi dovuti al troppo vento o Vayu. Puoi curare così la rinite e altre forme di nevralgia. Anche i vermi nel seno frontale possono essere eliminati con questo processo. Aiuta a risvegliare il KundaliniSakti aumentando il calore del corpo.

Respirazione ritmica

La respirazione ritmica consiste nell'inspirare per lo stesso tempo col quale espiri. Se pratichi la respirazione ritmica, puoi sentire un senso di calma che rinfresca i sensi. Con la pratica continua, sarai anche capace di controllare i centri respiratori nei nervi. Devi essere rilassato per avere la mente calma. Per farlo, conta 6 Om mentre inspiri e 6 Om mentre espiri. Questo è il modo migliore per armonizzare il tuo sistema e forse il Pranayama più facile. Puoi anche provare delle variazioni come inspirare lentamente con le narici per 4 Om, trattenere il respiro per 8 Om e poi espirare lentamente per 4 Om e di nuovo trattenere il respiro fuori per 8 Om. Ripeti questo procedimento per tutte le volte che riesci. Migliora la durata tra i respiri gradualmente. Non cercare di strafare e, se senti tensione, fermati immediatamente. Il trucco di questo pranayama sta nel ritmo e non nella lunghezza del respiro.

SukhaPurvaka

Conosciuto anche come pranayama facilmente praticabile, dovrai cominciare a farlo in posizione Padmasana o Siddhasana. Chiudi la narice destra col pollice destro. Inspira lentamente e profondamente dalla narice sinistra. Ora chiudi la narice sinistra con il mignolo e l'indice e cerca di trattenere il respiro più che riesci. Espira lentamente con la narice destra, togliendo il pollice. Ora ripeti lo stesso procedimento con la narice sinistra, prendendo aria da quella destra. Assicurati di inspirare ed espirare molto lentamente. Fallo almeno 20 volte di mattina e 20 volte di sera. Aumenta il numero di volte gradualmente. Immagina che il tuo corpo venga purificato mentre fai ogni respiro pronunciando mentalmente l'om o il mantra gayatri durante l'inspirazione, l'espirazione e il mantenimento del respiro. Questo pranayama è estremamente efficace per eliminare i problemi digestivi.

Respiro del fuoco o Agni Pran

Questa tecnica di respirazione elementare è fondamentale per lo yoga Kundalini. Ha molti effetti benefici ed è accompagnato da diverse posizioni. Il respiro del fuoco è un processo rapido, continuo e ritmico. Non c'è pausa tra l'inspirazione e l'espiazione mentre si fa questo pranayama. Mentre lo pratici, assicurati sempre di avere la bocca chiusa e di respirare con le narici. Il respiro del fuoco ha origine dall'ombelico e dal plesso solare. Espelli con forza l'aria dal naso facendo pressione sull'ombelico e sul plesso solare il più vicino alla spina dorsale possibile. Se contrai il diaframma, diventa facile e senza sforzo. Per inspirare, rilassa i muscoli addominali ed espandi il diaframma verso il basso. Inspirando dovresti avere un effetto rilassante e non dovrebbe sembrarti uno sforzo. Durante il ciclo di respirazione, tieni il petto rilassato e leggermente sollevato. Quando cominci a praticarlo, la durata è fra 1-3 minuti. Fermati immediatamente se senti le vertigini o uno stordimento. Tuttavia, è normale sentire del formicolio e un po' di vuoto alla testa, poiché il corpo si sta adattando ad una nuova forma di respirazione. Le donne incinte non devono assolutamente fare il respiro del fuoco. Le donne col ciclo dovrebbero evitare di farlo in questo periodo.

Vantaggi

- Espelle le tossine dal corpo
- Espande la capacità del polmone
- Rafforza il sistema nervoso e crea una resistenza maggiore allo stress
- Rafforza il chakra dell'ombelico
- Aumenta la resistenza fisica
- Migliora il sistema immunitario

Conclusione

Il Pranayama è una tecnica testata di respirazione profonda con benefici che sono stati dimostrati nei secoli. La cosa positiva del Pranayama è che puoi cominciarlo in maniera leggera e personalizzarlo, ma cominci a notare i risultati quasi immediatamente. Il senso di calma, l'equilibrio del sistema nervoso, la lucidità di pensiero, la migliore digestione, la pelle splendente e altri segni di buona salute non possono essere ignorati!

Questo Libro ti introdurrà in maniera sicura al mondo del pranayama. Allora cosa aspetti? Comincia a far respirare vita al tuo corpo, alla vecchia maniera!

Disclaimer

Introduzione

Utilizzando questo libro, accetti in pieno queste condizioni.

Nessuna indicazione

Il libro contiene informazioni. L'informazione non è un'indicazione e non dovrebbe essere recepita come tale.

Se pensi di avere una malattia dovresti consultare immediatamente il medico. Non ritardare, trascurare o seguire mai in maniera discontinua le indicazioni del medico a causa delle informazioni del libro.

Nessuna rappresentanza o garanzia

Escludiamo nella misura massima della legge applicabile alla sezione sottostante ogni rappresentanza, garanzia e iniziativa relativa al libro.

Fatta salva la generalità del paragrafo precedente, non rappresentiamo, garantiamo e non ci impegniamo o assicuriamo:

- che le informazioni contenute nel libro siano corrette, accurate, complete o non ingannevoli;
- che l'uso della guida nel libro porterà particolari risultati.

Limitazioni ed esclusioni di responsabilità

Le limitazioni ed esclusioni della responsabilità descritte in questa sezione e altrove in questo disclaimer: sono soggette alla sezione 6 sottostante; impediscono tutte le responsabilità derivanti dal disclaimer o relative al libro, incluse le responsabilità inerenti al contratto, a illeciti civili o per violazione degli obblighi di legge.

Non siamo responsabili di qualsiasi perdita o eventi che vanno oltre il nostro controllo.

Non siamo responsabili riguardo a perdite economiche, perdite o danni a guadagni, reddito, utilizzo, produzione, risparmi, affari, contratti, opportunità commerciali o favori.

Non siamo responsabili riguardo a qualsiasi perdita o danneggiamento di qualsiasi dato, database o programma.

Non siamo responsabili riguardo a qualsiasi particolare perdita o danno indiretto o conseguente.

Eccezioni

In questo disclaimer niente può: limitare o escludere la nostra responsabilità di morte o lesione personale causata da negligenza; limitare o escludere la nostra responsabilità per frode o false dichiarazioni; limitare le nostre responsabilità in qualsiasi modo vietato dalla legge; o escludere le nostre responsabilità che non possono essere escluse dalla legge.

Separabilità

Se una sezione di questo disclaimer è giudicata illegale e/o inapplicabile dalle autorità competenti, le altre sezioni continuano ad essere valide.

Se qualsiasi sezione illegale e/o inapplicabile sarebbe legale o applicabile cancellandone una parte, verrà considerata la possibilità di cancellare quella parte e il resto della sezione continuerà ad essere valida.

Legge e giurisdizione

Questo disclaimer sarà disciplinato e interpretato conformemente dalla legge svizzera, e ogni disputa relativa a questo disclaimer sarà soggetta all'esclusiva giurisdizione dei tribunali della Svizzera.

Fascetta pubblicitaria

Il Pranayama è una tecnica testata di respirazione profonda con benefici che sono stati dimostrati nei secoli. La cosa positiva del Pranayama è che puoi cominciarlo in maniera leggera e personalizzarlo, ma cominci a notare i risultati quasi immediatamente. Il senso di calma, l'equilibrio del sistema nervoso, la lucidità di pensiero, la migliore digestione, la pelle splendente e altri segni di buona salute non possono essere ignorati!

Questo Libro ti introdurrà in maniera sicura al mondo del pranayama. Allora cosa aspetti? Comincia a far respirare vita al tuo corpo, alla vecchia maniera!

Table of Contents

[Titolo](#)

[Contenuto](#)

[Introduzione](#)

[Capitolo 1: Cos'è il Pranayama?](#)

[Capitolo 2: Il segreto è la preparazione: Farlo nel modo giusto](#)

[Capitolo 3: Cominciare – Imparare le basi](#)

[Capitolo 4: Esercizi di Pranayama per Principianti](#)

[Conclusione](#)

[Disclaimer](#)

[Fascetta pubblicitaria](#)